

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Hurlock 2010, yang dikutip oleh Novrialdy *et al.*, (2019), menjelaskan bahwa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa terjadi selama masa remaja. Selanjutnya Oblinger & Oblinger (2005), generasi remaja saat ini dapat kita sebut sebagai generasi *post-milenial*. Remaja saat ini dapat dianggap sebagai generasi yang paling melek teknologi karena mereka tumbuh dengan teknologi yang mudah diakses, yang merupakan salah satu ciri khas mereka. (Novrialdy *et al.*, 2019). Dikutip dari Fitrajaya *et al.*, (2022), Semua umur dapat mengakses kemajuan teknologi, termasuk internet, baik untuk anak-anak maupun orang dewasa. Remaja sering kali memanfaatkan internet untuk hiburan, termasuk saat bermain *game online*.

Dilansir dari Kompas.tv yang ditulis oleh KompasTV Jember, pada tanggal 13 Desember 2021. Tiga pemuda di Surabaya, Jawa Timur, yang kecanduan *game online*, nekat mencuri sepeda motor. Salah satu pelaku tewas setelah dihajar massa, sementara dua lainnya diamankan polisi. Hal serupa dilansir detik.com yang ditulis oleh Ramadhan, pada tanggal 04 Juni 2022 Dua pemuda di Kota Tanjungbalai, Sumatera Utara (Sumut) nekat mencuri dengan membobol kios tetangga yang lagi ditinggal kosong pemiliknya. Kepada polisi, dua sekawan ini mengaku uang hasil curian habis dipakai untuk main *game online* dan bersenang-senang. Hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2022) yang dikutip oleh Pahlevi, (2022), mengatakan bahwa pengguna internet di Indonesia sebanyak 76,63% adalah kelompok usia 13-18 tahun, mereka lebih sering menggunakan internet. Kelompok umur 19-34 tahun memiliki persentase yang lebih tinggi dari responden yang meningkatkan penggunaan internetnya. Sebanyak 53,99% responden dari kelompok umur 19-34 tahun menyatakan peningkatan penggunaan internetnya, sedangkan 47,91% dari kelompok umur 35-54 tahun menyatakan peningkatan penggunaan internetnya,

dan hanya 31,93% dari kelompok umur 55 tahun ke atas menyatakan peningkatan penggunaan internetnya. Cara utama pengguna internet Indonesia menghabiskan waktu mereka adalah dengan bermain *game online*.

Dikutip dari buku *Internet Gaming Disorder* yang ditulis oleh King & Delfabbro, (2019), Permainan video adalah program komputer yang dapat dimainkan oleh individu maupun kelompok dan menyertakan media interaktif. Febriandari *et al.*, (2016), berpendapat bahwa situs web permainan daring menawarkan berbagai permainan yang memungkinkan banyak pengguna internet di lokasi berbeda untuk berinteraksi satu sama lain secara bersamaan melalui jaringan komunikasi daring. Sedangkan Lutfiwati, (2018), berpendapat *Game online* adalah game yang ditawarkan oleh pengembang game sebagai program yang dapat diinstal pada server atau browser tertentu. Sebagian besar waktu, game daring ditawarkan melalui jaringan atau internet. Selaras dengan Wiguna *et al.*, (2020), Salah satu teknologi permainan virtual terbaru yang memengaruhi masyarakat, terutama anak muda, adalah *game online*. Terlalu sering bermain *game online* dapat berdampak buruk pada anak-anak, seperti menurunkan keinginan mereka untuk belajar.

Febriana 2012 yang dikutip oleh Rahmah, (2021), Kecanduan Game adalah istilah untuk kecanduan video game. Artinya, pemain merasa bahwa game adalah hidupnya dan hanya punya waktu untuk bermain. Kecanduan terhadap video game dapat sangat berbahaya. Gamer mungkin tersesat dari kenyataan karena terlalu terlibat dalam game. Pecandu *game online* bukan hanya anak-anak; mayoritas siswa termasuk dalam kategori ini. Selaras dengan Thakkar yang dikutip oleh Syarifah *et al.*, (2022), Kecanduan yaitu keadaan medis dan psikiatrik di mana orang menggunakan sesuatu lebih dari batas dan dapat berdampak negatif pada kehidupan mereka jika dilakukan secara terus menerus.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa video game dan permainan internet telah mendapatkan banyak popularitas di kalangan masyarakat umum, khususnya di kalangan anak-anak dan remaja. Penggunaannya dapat memberikan dampak baik maupun buruk. Oleh karena itu, untuk menjaga kesehatan dan menghindari timbulnya penyakit akibat kecanduan, sangat penting bagi kita untuk memahami

penggunaan video game dan permainan daring serta menetapkan batas penggunaan yang wajar.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di dua Kecamatan yang berbeda di Kabupaten Bojonegoro, yaitu Balen dan Sumberrejo. Di kecamatan Balen dilakukan di SMK Taruna Balen, dengan wawancara guru BK Khotimatul Husna, S.Kom.I. diperoleh hasil bahwa tingkat kecanduan *game online* pada siswa di sekolah tersebut tergolong cukup tinggi. Selanjutnya Berdasarkan hasil wawancara di Kecamatan Sumberrejo yang dilakukan di SMKN Sumberrejo dengan guru BK Nadrotun Na'im, S.Pd. Diperoleh hasil bahwa tingkat kecanduan *game online* yang dialami siswa SMKN 1 Sumberrejo yaitu tergolong tinggi yaitu 90%. Lebih lanjut dari hasil wawancara di jelaskan bahwa kebanyakan siswa bahkan bermain *game online* saat pelajaran sedang berlangsung. Faktor tersebut disebabkan dari kurangnya pengawasan orangtua, lingkungan yang tidak terkontrol, dan kurangnya interaksi sosial. Berdasarkan uraian di atas, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa di sekolah SMK Taruna Balen dan SMKN Sumberrejo terdapat banyak masalah kecanduan *game online*. Maka dari itu, dengan menelaah hasil wawancara yang dilakukan peneliti, peneliti bertujuan menggunakan layanan bimbingan kelompok dalam upaya mengurangi kecanduan *game online*.

Prayitno *et al.*, (2017), Bimbingan kelompok merupakan latihan percakapan yang mengumpulkan beberapa siswa untuk membicarakan topik-topik yang bermanfaat bagi mereka. Romlah, (2018), Bimbingan kelompok adalah proses membantu orang dalam pengaturan kelompok. Prayitno *et al.*, (2017), bimbingan kelompok dapat menawarkan berbagai strategi, termasuk teknik *self management*. Anggota bimbingan kelompok sering kali terdiri dari 10 hingga 15 siswa. Winkel dan Sri Hastuti, 2004 yang dikutip oleh Hasanah *et al.*, (2022), menyebutkan manfaat layanan bimbingan kelompok antara lain adalah adanya kesempatan untuk berinteraksi dengan banyak siswa, tersedianya informasi yang diperlukan, terwujudnya tantangan yang dihadapi, adanya kesempatan bagi siswa untuk menerima dirinya sendiri setelah menyadari bahwa teman-temannya sering mengalami permasalahan, tantangan, dan kendala yang sama, adanya kesempatan

bagi siswa untuk menyampaikan pendapatnya sendiri dalam kelompok, dan meningkatnya kesiapan siswa untuk menerima pendapat orang lain. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Swara *et al.*, (2020), Prokrastinasi akademik menurun sebesar 10,5, pada kelompok kontrol di SMA N 11 Semarang dari 70,1 menjadi 70 setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan keterampilan manajemen diri. Pada kelompok eksperimen, penurunan ini terjadi dari 70,3 menjadi 59,8. Selisih antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 10,4. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok kontrol yang tidak mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan kelompok eksperimen yang mendapatkan layanan bimbingan kelompok melalui pendekatan manajemen diri. Siswa kelas XI IPA SMA Negeri 11 Semarang menemukan bahwa program bimbingan kelompok yang menggunakan strategi *self management* dapat berdampak pada prokrastinasi mereka di kelas.

Cormier *et al.*, (2009), menjelaskan bahwa *self management* adalah proses di mana orang menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi untuk mengubah perilaku mereka sendiri. Selaras dengan Komalasari, 2011 yang dikutip oleh Masturoh & Anggita, (2018), *Self management* adalah suatu pendekatan untuk mengubah perilaku atau kebiasaan yang melibatkan pengaturan diri dan pemantauan diri, seperti aktivitas pemberian penghargaan kepada diri sendiri, pengendalian stimulus, dan latihan pemantauan diri. Diperkuat dengan penelitian Novitasari & Cahyaningrum, (2021), bahwa dari sepuluh mahasiswa, delapan mengatakan bahwa mereka mengalami stres karena jadwal kuliah yang terlalu padat, praktek lapangan yang melibatkan banyak tugas dan deadline tugas online. Selain itu, mereka menyatakan bahwa mereka sering mengalami kehilangan nafsu makan, yang menyebabkan mereka kehilangan berat badan, sakit kepala, dan masalah tidur lainnya.  $H_0$  ditolak dengan skor Asymp.Sig. (2-tailed) sebesar 0,004 ( $0,004 < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan perbedaan yang mencolok antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasilnya, stres akademis siswa dapat dikurangi secara efektif dengan menggunakan pendekatan *self management*.

Pendekatan *self management* yang digunakan dalam bimbingan kelompok menciptakan lingkungan yang mendukung di mana para anggota dapat belajar

tentang keyakinan mereka, khususnya dalam hal mengubah perilaku negatif menjadi perilaku positif. Karena kegiatan kelompok memungkinkan siswa mengekspresikan diri, mereka tidak merasa seolah-olah keadaan mereka digunakan untuk melawan mereka (Alamri, 2015). Siswa merasa tidak terlalu diperalat oleh keadaan mereka saat mereka ikut serta dalam kegiatan kelompok yang memungkinkan mereka mengekspresikan diri (Prasetyo, 2021). Selanjutnya pendapat Tamsiswa, (2017), Strategi *self management* yang dikombinasikan dengan bimbingan kelompok dapat membantu siswa menjadi lebih mandiri. Supervisi kelompok, misalnya, dapat meningkatkan partisipasi dan keterlibatan siswa dalam kelompok sambil mengajarkan siswa untuk belajar secara mandiri melalui penyajian perspektif, keterbukaan, dan interaksi positif mereka.

*Self management* dapat mengurangi kecanduan *game online*, menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ali, (2020), Berdasarkan hasil *pretest*, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memperoleh skor tinggi. Meskipun demikian, kelompok eksperimen turun dari kategori sangat tinggi ke kategori sangat rendah setelah menerima strategi pengelolaan diri, sementara hanya sejumlah kecil responden dalam kelompok kontrol yang berubah. Diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Cahya, Gunawan, (2022), Hubungan antara kecanduan *game online* dengan *self management* pada siswa kelas XI SMAN 1 Praya Barat Kabupaten Lombok Barat diperoleh nilai sebesar 0,841 yang berarti berada pada kategori sangat kuat. Dengan *self management* yang lebih baik, siswa dapat mengelola emosi dan tindakan positif mereka secara sungguh-sungguh. Dengan demikian, anak-anak lebih siap memahami situasi sosial dan bagaimana berperilaku yang tepat agar terhindar dari kecanduan *game online*.

Peneliti menyimpulkan dari uraian di atas bahwa perkembangan teknologi yang semakin pesat telah mengubah gaya permainan remaja. Dengan bantuan teknologi, remaja saat ini dapat bermain game tanpa harus berhadapan dengan lawan mainnya. *Game online*, atau permainan virtual, dapat menyebabkan kecanduan atau perilaku adiksi karena menarik dan menyenangkan. Kecanduan *game online* pada remaja ini perlu diperhatikan.

Melihat berbagai situasi yang terjadi maka peneliti bermaksud untuk mengetahui bagaimana efektivitas “Buku Panduan Pelatihan Teknik *Self Management*” yang dikembangkan oleh Handayani, (2023), yang belum sampai pada tahap efektivitas. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti mengajukan judul penelitian yaitu: “Efektivitas Panduan Pelatihan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Siswa SMK Negeri Sumberrejo”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang informasi yang telah diperoleh sebelumnya, Peneliti menyusun permasalahan penelitian, yaitu bagaimana efektivitas panduan pelatihan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa SMK Negeri Sumberrejo.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana efektivitas panduan pelatihan teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa SMK Negeri Sumberrejo.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan berbagai praktik bimbingan dan konseling yang terkait dengan strategi *self management* untuk mengurangi kecanduan *game online* pada siswa di SMK Negeri Sumberrejo. Lebih jauh, temuan penelitian ini dapat menjadi panduan bagi peneliti selanjutnya yang ingin menyelidiki strategi *self management* dalam berbagai mata pelajaran, media, jenis metodologi, dan latar studi.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1.4.2.1 Bagi Guru Bimbingan Konseling**

Manfaat untuk guru yang mengajar bimbingan dan konseling pada penelitian ini adalah untuk menginformasikan teknik dan membentuk strategi dalam mengurangi kecanduan *game online*.

#### **1.4.2.2 Bagi Peserta Didik**

Hasil penelitian ini dapat membantu peserta didik mengurangi kecanduan *game online*. Selain itu, siswa dapat saling berbagi pengetahuan, yang bermanfaat bagi pertumbuhan mereka sendiri dalam hal mengurangi kecanduan *game online* dengan menggunakan strategi *self management*.

#### **1.4.2.3 Bagi Peneliti**

Mendapatkan keahlian dan mencoba menggunakannya untuk kebijakan bimbingan dan konseling yang membantu menurunkan kecanduan game daring melalui strategi *self management* adalah manfaat bagi peneliti.

### **1.5 Asumsi dan Keterbatasan Penelitian**

#### **1.5.1 Asumsi Penelitian**

*Game online* adalah game yang dapat dimainkan secara daring memerlukan koneksi internet. Asumsi di balik penelitian ini adalah bahwa strategi *self management* dapat secara bertahap mengurangi kecanduan terhadap *game online*. Remaja dapat memanfaatkan waktu bermain game mereka secara bertanggung jawab dengan menerapkan strategi *self management* untuk mengurangi kecanduan mereka terhadap *game online*.

#### **1.5.2 Keterbatasan Penelitian**

Fokus penelitian ini adalah pada tingkat kecanduan *game online* pada remaja, strategi *self management*, dan seberapa baik strategi ini bekerja untuk menurunkan kecanduan *game online* pada siswa SMK Negeri Sumberrejo.